



## Rheuma und Ernährung

### Zusatzinformation Ingwer

#### *Zingiber officinale*

*Ingwer wurde bereits vor 2500 Jahren in China und Indien medizinisch gegen Kopfschmerzen, Erbrechen, Erkältung und Arthritis angewendet. Es wurde auch gegen Bakterien und Pilze eingesetzt.*

*Die wärmeerzeugende Wirkung von Ingwer ist allgemein bekannt—daher sollte Ingwer z.B. als Umschlag **nicht!** auf entzündeten Gelenken, entzündeten Hautstellen oder am Kopf angewendet werden. Ingwer enthält auch Spurenelemente wie Magnesium, Phosphat und Kalium.*

*Den öligen Inhaltsstoffen wie **Gingerol und Shogol** wird der Hauptanteil der pharmakologischen Wirkung von Ingwer nachgesagt. Und sie sind auch für seine Schärfe verantwortlich.*

*Untersuchungen bei erwachsenen Rheumapatienten (vor und nach 12 wöchiger Gabe von Ingwer) legen nahe, dass Inhaltsstoffe des Ingwer die Herstellung und Freisetzung sogenannter „Botenstoffe“ (z.B. TNF alpha, IL-1beta) im Körper reduzieren, und so vermutlich indirekt die Entzündung und auch die Aktivität einzelner, Rheuma-auslösender Zellen (Th- 17) beeinflussen. Ausserdem sollen mehrere Bestandteile des Ingwer die Enzyme Cyclooxygenase 1 und 2 hemmen, das sind Enzyme, die für die Produktion von „Entzündungsmediatoren“ im Körper entscheidend sind.*

*Es gibt jedoch für Kinder **keine** Untersuchungen oder Empfehlungen zur Einnahme von Ingwerextrakten in Kapselform.*

*Nebenwirkungen von hohen Dosen sind Magen-Darm-Beschwerden.*